

Inhalt

Einleitung

Eine wissenschaftliche Entdeckungsreise

9

Kapitel 1

Kein Universalgehirn für jeden

23

Kapitel 2

Die Entdeckung des emotionalen Stils

40

Kapitel 3

Wie Sie Ihren persönlichen emotionalen Stil ermitteln

83

Kapitel 4

Die neuronale Basis des emotionalen Stils

116

Kapitel 5

Wie sich der emotionale Stil herausbildet

150

Kapitel 6

Die »Geist-Gehirn-Körper-Connection« und wie sich
der emotionale Stil auf die Gesundheit auswirkt

184

8 Inhalt

Kapitel 7

Normal, anomal und ab wann »anders«

pathologisch ist

220

Kapitel 8

Das formbare Gehirn

255

Kapitel 9

Raus aus der Deckung

277

Kapitel 10

Der Mönch in der Maschine

309

Kapitel 11

Neuverschaltung oder neuronal inspirierte Übungen zur Ver-

änderung Ihres emotionalen Stils

347

Dank

388

Anmerkungen

395

Register

408